

«Как защитить детей от экранной зависимости».

В данном случае под **экраном** мы подразумеваем телевизоры, планшеты, смартфоны различные игровые приставки и прочие гаджеты.



В наши дни **экран** очень часто подменяет собой живое общение ребенка с **родными**: и бабушкины сказки, и мамины колыбельные, и игры со взрослыми, и спорт, и многое-многое другое. Казалось бы, ребенок не капризничает, не требует **родительского внимания к себе**, сидит дома, узнает с помощью гаджетов что-то новое, приобщается к современной жизни, управляя электронными устройствами... Однако такое безобидное на первый взгляд увлечение детей «**экранном**» времяпровождением очень быстро может обернуться и для ребенка, и для его близких весьма плачевными последствиями.

Дело в том, что подобные занятия очень затягивают ребенка и начинают **тормозить** его нормальное **развитие**: отвлекают от того, что ему действительно необходимо постичь в этом возрасте; вызывают нездоровое стремление к неосмысленному получению большого объема разноплановой информации, постоянной смене впечатлений, что негативно сказывается на его нервной системе и поведении; сподвигает уходу в виртуальный мир и отрыву от реальности.

По данным Института РАН, более 60% **родителей** проводят досуг с ребенком перед компьютером или телевизором, у каждого десятого ребенка все свободное время проходит у **экрана**. В результате этого у детей возникает особая потребность в **экранной стимуляции**, которая блокирует их собственную деятельность. С появлением **экранной зависимости** ребенок утрачивает способность концентрироваться на каком-либо занятии, теряет интерес к получению той информации, которую дают ему **родители и педагоги**, утрачивает желание овладевать теми или иными навыками, становится неусидчивым и рассеянным. Привыкнув получать постоянную внешнюю стимуляцию через **экран** или монитор компьютера, такой ребенок плохо читает и трудом воспринимает информацию на слух.

Особого внимания со стороны взрослых требует увлечение **дошкольников** компьютерными играми с сюжетом. Именно они способны сформировать у ребенка устойчивую психологическую **зависимость**, привести к дезадаптации и нарушениям в его психике. Увлекательные, зрелищные, яркие игры оказывают существенное воздействие на эмоциональную сферу, навязчиво вызывая у еще не сформированной личности набор одних и тех же эмоций и вытесняя ряд других, свойственных нормальному человеку; уводя человека в виртуальный мир, насыщенный исключительно острыми впечатлениями; отдаляя реальность. Пройти через игру для него становится чуть ли не смыслом жизни, а под тем, чтобы стать победителем, отнюдь не всегда подразумевается совершение чего-то важного, доброго, благородного, направленного на благо другим (спасение кого-либо, оказание кому-то помощи, сохранение чего-то, практически всегда бывает наоборот (*убийство кого-то, завладение чем-либо, разрушение чего-то*)).

Уважаемые **родители**, Наша с Вами задача заключается в том, чтобы сделать их союзниками и помощниками в воспитании и развитии детей. Делать это нужно грамотно, продуманно и дозированно. И, конечно же, мы должны уделять больше времени общению и совместной деятельности с детьми, насыщая их жизнь яркими положительными эмоциями. Нужно обязательно помочь ребенку найти себе увлечение по интересам. Возможностям и склонностям в спорте, музыке, творчестве для гармоничного развития личности ребенка.



Сильнейший противовес экранной зависимости – **природа**. Разноцветные и разноформенные листочки, пение птиц, переливы воды или искры огня – сколько ярких объектов для любования и восхищения! Но для того, чтобы ребенок смог наслаждаться природой, его необходимо этому учить. И сделать это могут именно родители. Обратив внимание полугодовалого младенца на расцветшую яблоньку, дошкольника на караван прилетающих журавлей, младшего школьника на закат солнца над озером – так формируется любовное, вдохновляющее отношение к природе, как к мощному противовесу экранной зависимости. Да, на подобную раннюю профилактику необходимо время и душевные силы, но в дальнейшем затраченные родительские усилия оборачиваются развитым вниманием ребенка, доверительными отношениями в семье и спокойной радостной атмосферой в доме, а это того стоит! Родителям важно помнить, что всем своим общением

с ребенком, начиная буквально с пеленок, им нужно доказывать, что реальный мир ярче, интереснее, веселее виртуального. Никого не согреет рука с телевизионного экрана, и никого не защитит компьютерный монстр

Я хочу вам пожелать чтоб в жизни вашего ребёнка было как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, весёлые приключения. Наша с Вами задача заключается в том, чтобы детство наших детей была насыщена яркими и положительными эмоциями.

Успехов вам и удачи!

